

Contra el estrés...

CUIDA TUS PENSAMIENTOS

En casi todos los momentos de nuestra vida consciente estamos en conversación con nosotros mismos; es nuestro lenguaje interno del pensamiento y da lugar a las frases con que describimos e interpretamos el mundo. Si este lenguaje y diálogo con nosotros mismos es preciso y se ajusta a la realidad, no es fuente de problemas; si es absurdo y no es exacto con respecto a lo real puede producir estrés y otros trastornos emocionales



EJEMPLOS DE PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS

“No puedo soportar estar sólo”



Ninguna persona físicamente sana ha muerto nunca por el mero hecho de estar sola. Estar solo puede resultar incómodo, no deseable y frustrante, pero puede soportarse y debe sobrellevarse.

“Siempre hago el trabajo peor”



¿El 100% de la jornada estás haciendo un trabajo duro? ¿No te gusta nada de lo que haces? A veces o con frecuencia no te gusta lo que haces pero no siempre.

1. Escribe qué ha pasado, cómo es la realidad
2. Escribe tu lenguaje interior, tu pensamiento
3. Discute y varía este pensamiento: Elige una idea irracional
 - Qué evidencias hay de que eso sea cierto
 - Qué evidencias hay de que sea falsa
 - Qué es lo peor que puede pasar
 - Qué cosas buenas pueden pasar
4. Sustituye el lenguaje interior por otro: modifica el pensamiento

PARA MODIFICAR LAS DISTORSIONES

El 70% del pensamiento que nos preocupa son cosas que ya nos han pasado o que no van a llegar a pasar

